

Управление образования Артёмовского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 56 с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ СОШ № 56)
ИНН 6602003095 КПП 667701001
ул.Свободы, 82, г.Артёмовский Свердловской области, 623782
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: myschool56@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета МАОУ СОШ № 56
Протокол № 1 от 28.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
Возраст обучающихся: 7-10
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Кротова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Артёмовский
2025

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Физкультурно-спортивная, рабочая программа по «Веселой гимнастика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура».

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Общеразвивающая программа раскрывается через нормативно-правовой акт и государственные программные документы:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196.
- 4) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 5) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- 6) Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с

ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

7) Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 «816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Цель программы:

Создание условий для углубленного обучения детей гимнастике в доступной для них форме .

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

Занятие проводится в группе по 10-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 2 раз в неделю по одному часу, в год 68 часа

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы:**

1.Организационные:

- **Наглядные** (показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);

 **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ВЕСЕЛОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 40-60 минут и содержит следующие задачи: 1.Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 10-15 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА» (68 ЧАСОВ)

I. Общие сведения о гимнастике (2 часа)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (16 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (18 часов)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (16 часов)

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (16 часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.

Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Учебно – тематическое планирование курса «Веселая гимнастика»

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия

1	Общие сведения о гимнастике	2	2	-
2	Упражнения на развитие гибкости	16	1	15
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	18	1	17
4	Упражнение на формирование осанки	16	1	15
5	Акробатические упражнения	16	2	14
Итого		68	7	61

**Учебно – тематическое планирование курса «Веселая гимнастика»
2 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	2	2	-
2	Упражнения на развитие гибкости	16	1	15
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	18	1	17
4	Упражнение на формирование осанки	16	1	15
5	Акробатические упражнения	16	2	14

Итог		68	7	61
------	--	----	---	----

К концу реализации программы по гимнастике **дети должны:**

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Оборудование:

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Степ – скамейки;
7. Аудио кассеты.
8. Перекладина.
9. Брусья.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Период учебного года	1 год		
Начало учебного года	с 1 сентября		
Продолжительность учебного года	34 недели		
Сменность занятий	2 смена		
Продолжительность учебной недели	5 дней		
Сроки проведения промежуточной аттестации	с 03 мая 2026 г. по 28 мая 2026г.		
Окончание учебного года	31.05.2026		
Продолжительность занятий	30 минут	сентябрь – декабрь 35 минут, январь – май по 40 минут	40 минут

Условия реализации программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса занятия проходят в спортивном зале, отвечающим требованиям техники безопасности и оформленным необходимым наглядным материалом и спортивным инвентарём:

- коврики гимнастические;
- мяч гимнастический;
- обручи для гимнастики;
- скакалки гимнастические;
- кегли гимнастические.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Формы контроля

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль* за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

Порядок контроля учащихся включает в себя:

- определение стартовых знаний детей о гимнастике. Форма проведения – опрос;
- текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях). Форма проведения – практическое занятие, опрос, наблюдение;

2.1. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	<p>С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.</p> <p>Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1).</p>

Участие соревнованиях	в	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня
--------------------------	---	--

Контрольные нормативы

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд

		"5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Разрядные нормативы.

3 юн. – 7,5 балла

2 юн. – 22 балла

1 юн. – 48 баллов

3 разряд – 50 баллов

2 разряд – 52 балла

1 разряд – 56 баллов

Групповые упражнения: 3юн.-7,5б.; 2юн.-20б.; 3юн.-24б.; 2р.-26б.; 1р.-28б.

2.2. Методические материалы

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

Во время проведения занятий очень важно соблюдение порядка и дисциплины, внимательного, точного и своевременного выполнения всех команд. На занятия гимнастикой обучающиеся должны приходить строго в спортивной одежде и спортивной обуви, с отсутствием часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм. Перед началом занятия необходимо проверить состояние оборудования и инвентаря, напомнить обучающимся о правилах безопасности на занятии оздоровительной гимнастикой и строгим их исполнении.

Календарно – тематическое планирование курса «Веселая гимнастика» (68 часов) 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата	Дата проведения занятия	Примечание
1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастики	2	02.09 09.09		

2	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках	2	16.09 23.09		
3	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад.	2	30.09 07.10		
4	Перекладина: подтягивание, висы.	2	14.10 21.10		
5	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках	2	28.10 11.11		
6	Выполнение строевых команд, акробатика	2	18.11 25.11		
7	Опорный прыжок через гимнастического козла	2			
8	Перекладина: подтягивание. висы	2			
9	Акробатические комбинации.	2			
10	Акробатические комбинации.	2			
11	Акробатика. Опорный прыжок	2			
12	Акробатические комбинации. Опорный прыжок	2			
13	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Мост.	2			
14	Перекладина: подтягивание. Висы.	2			
15	Выполнение строевых команд.	2			
16	Перекладина:	2			

	висы ,бревно				
17	Акробатические кувырки. Акробатические комбинации	2			
18	Опорный прыжок через гимнастического козла	2			
19	Лазание по канату. бревно	2			
20	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках	2			
21	Выполнение строевых команд.	2			
22	Акробатические комбинации.	2			
23	Кувырок назад в упор присев, мост.	2			
24	Перекладина: подтягивание, висы	2			
25	Акробатические комбинации.	2			
26	Перекладина: подтягивание, висы	2			
27	Опорный прыжок через гимнастического козла	2			
28	Перекладина	2			
29	Опорный прыжок	2			
30	Акробатические комбинации.	2			

31	Акробатические комбинации.	2			
32	Выполнение строевых команд.	2			
33	Акробатика.	2			
34	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках	2			

**Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (68 часов)
2-ой год обучения.**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата	Примечание
	<i>Общие сведения о гимнастике (2 часа)</i>			
1	Краткий обзор развития гимнастики в РОССИИ	2	05.09 12.09	
2	Гимнастическая терминология	2	19.09 26.09	
3	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности суставов	2		
4	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	2		
5	Наклоны туловища	2		
6	Выпады в стороны и вперед	2		
7	Полушпагат	2		
8	Шпагат	4		

9	Преодоление простых препятствий	2		
10	Перекаты	2		
11	Группировки	2		
12	Стойка на лопатках согнув ноги.	2		
13	Стойка на лопатках выпрямив ноги.	4		
14	Кувырок вперед, назад	2		
15	Мост из положения лежа на спине	2		
16	Шпагат: левый, правый.	2		
17	Комплекс упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	2		
18	Упражнения с удержанием предмета на голове	2		
19	Упоры присев, лежа	2		
20	Упоры присев, лежа	2		
21	Упоры согнувшись	2		
22	Седы на пятках ,углом.	2		
23	Седы на пятках ,углом	2		
24	Группировки	2		
25	Перекаты	2		
26	Стойка на лопатках согнув ноги.	2		

27	Кувырок вперед	2		
28	Кувырок назад	2		
29	Мост из положения лежа	2		
30	Шпагаты	2		
31	Элементы танцевальных хореографической подготовки	2		
32	Композиция из разученных элементов	2		

1. Список литературы для педагогов

- Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 2017г
- Бенджамин Лоу. Красота Спорта./пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 2016г.
- Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 2016г.
- Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2014.-108с.
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
- Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2014.-112с. – (Методика)
- Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2017г.
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 2016г.
- Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 2015г.
- Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 2014г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);

13. Список литературы для обучающихся и родителей

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М., 2015.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М., АСТ, 2011.

16. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ, 2016.
17. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М., ВАГРИУС, 2014.
18. Костинова Л.В. Баскетбол Азбука спорта. М. ФиС, 2013.